L'aquilon

La bise francophone des Territoires du Nord-Ouest

Envoi de publication - enregistrement no. 10338 C.P. 456 Yellowknife, NT, X1A 2N4 Volume 32 numéro 09, 10 mars 2017

De nature bienveillante



Le 8 mars 2017, Lydia Bardak reçoit, avec cinq autres femmes, le prix Wise Women des TNO. (Crédit photo : Sandra Inniss)

Fort Smith

Une flamme s'éteint



Page 5

la féminité

Paysages



Pages 3, 4 et 6

Budget territorial

+ 1%

Les députés ont réussi à obtenir une légère augmentation au budget du ministre des Finances, Robert C. McLeod, voté le 6 mars.

Sandra Inniss

Le budget du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest 2017-2018 a été adopté avec un montant de 4,8 millions de dollars de plus que le budget initial de février dernier.

Le député de Frame Lake, Kevin O'Reilly, et le député de Nahendeh, Shane Thompson, ont été les seuls des 19 députés à s'être opposés à ce budget. « C'est un bon budget, mais est-ce que c'est assez? Non! La direction que prend ce budget n'est pas la bonne », déclare le député de Frame Lake.

Ces 4,8 millions seront distribués dans les postes budgétaires pour les soins à domicile, les projets de lutte contre la pauvreté et pour les jeunes en détresse, le programme d'encouragement aux activités minières, les routes d'accès aux collectivités, l'industrie de la pêche et le Collège Aurora.

À cela, s'ajoute également les 15,4 millions de dollars convenus initialement pour le programme de prématernelle, la mise en place du service d'urgence 911, le financement pour la lutte contre l'itinérance et le programme d'emploi dans les petites collectivités.

« Mais 20 millions de dollars sur un budget de 1,8 milliards, ce n'est pas tant que ça, soulève O'Reilly. Honnêtement, c'est probablement moins que 2 % ». L'abolition de postes, de programmes et de services en vue d'investir dans la construction de routes dirige le territoire dans la mauvaise direction, selon lui. C'est d'ailleurs la raison principale pour laquelle il a voté contre le budget.

De son côté, la députée de Yellowknife Centre, Julie Green, a voté en faveur de cette nouvelle mouture budgétaire compte tenu de l'ajout de fonds voués à certaines de ses priorités : les soins à domicile, la stratégie anti-pauvreté, ainsi qu'une révision des programmes d'enseignement et de travail social au Collège Aurora. « Le ministre [des Finances] a annoncé une révision fondamentale du Collège Aurora et ça dressera la table pour connaitre quels programmes demeureront, quels seront ajoutés et ceux qui seront coupés », explique Mme Green.

Budget pour l'éducation

O'Reilly fait également référence aux programmes du Collège Aurora : « Pourquoi tu permettrais au Collège de couper les programmes d'éducation et de travail social? Ce n'est pas la bonne approche. Maintenant, ils ont annoncé que ces coupes ne seraient pas effectuées immédiatement. Ça ne diffère en rien de l'engagement du ministre : permettre aux étudiants [actuels] de terminer le programme. Ils ne prendront pas de nouveaux élèves. Alors ils vont avoir des professeurs qui sont sous-utilisés et moins de diplômés. Ce qui mènera à dire que le programme ne fonctionne pas et qu'il faut le retirer. C'est ridicule... »

Il explique également que les fonds supplémentaires affectés à la prématernelle ne couvriront pas les coûts des programmes d'intégration scolaire et donc, qu'on ne peut pas dire à ce stade-ci que le programme de prématernelle est financé à 100 % par le GTNO. Les commissions scolaires devront défrayer ces coûts.

Absence de négociation

Le député O'Reilly explique qu'il n'y a pas eu de négociations lors de l'élaboration de ce budget : « Ça a été une série d'ultimatums écrits. Il n'y a pas eu de rencontre face à face pour négocier ». « Ce n'est pas l'esprit de notre gouvernement de consensus ici », ajoute-t-il.

#POLTNO

Suite en page 2

#POLTNO

Suite de la page 1

À ce sujet, Julie Green, a également senti le manque de collaboration de la part du Cabinet. Elle affirme que sans la détermination et le soutien entre députés, les ajouts au budget n'auraient pas pu être possibles.

Changer de méthode

« On aurait dû avoir une discussion concernant la direction générale du budget, plutôt que de recevoir les budgets de chaque ministère... l'objectif de réduction fiscale avait déjà été décidé », de dire O'Reilly. Julie Green avance que le gouvernement territorial devrait faire plus de consultations quant à ses stratégies : « Ça nous rendrait davantage alliés qu'ennemis dès le départ ». Elle aimerait voir de nouvelles méthodes pour optimiser la conception du budget. « Nous avons passé six mois sur ce budget et avons passé la plupart du temps à débattre sur ce qui représente moins de 1 % des dépenses totales de ce budget. Le Cabinet doit être plus ouvert pour discuter des enjeux avec les députés au lieu de les chasser de leur chemin. »

4,8 millions en 6 points

Soins à domicile : 2,5 millions $

Projets de lutte contre la pauvreté : 500 000 $

Projets pour les jeunes en détresse : 500 000 $

Programme d'encouragement aux activités minières : 600 000 $

Routes d'accès aux collectivités : 500 000 $

Industrie de la pêche : 225 000 $



Présentée par :



Contact Ouest

Le Réseau des grands espaces présente la 10e édition du Contact Ouest, pour la première fois à Yellowknife, du 14 au 17 septembre 2017. Dans le cas des artistes en musique, la vitrine présentée fait la promotion d'un nouvel album ou d'un spectacle au grand public.

Dans le cas de disciplines artistiques verbales, le spectacle comporte un minimum de 80 % de contenu francophone pour le grand public et 100 % francophone pour le scolaire; lors du spectacle, l'artiste interagit / anime en français avec le public (par exemple, prise de parole entre les chansons ou atelier en français).

Pour préparer une candidature, veuillez visiter le www.reseaugrandsespaces.ca pour connaître tous les critères et conditions d'admissibilité.

À la soupe

C'est le mois des Rendez-vous francophone. Pour l'occasion et puisque l'hiver bat son plein, Radio Taïga sert de la soupe chaude gratuitement le 28 mars entre 11 h et 13 h, sur la terrasse de la Maison Bleue. Boissons chaudes et musique pour assaisonner le tout!

Caribou Legs aux TNO

Caribou Legs a terminé, mardi le 7 mars, une course de 200 kilomètres sur le Grand lac des Esclaves. Sur sa page Facebook, il indique courir à travers le pays pour honorer les femmes et les femmes autochtones disparues et assassinées.

Atelier de danse africaine

Participez à un atelier de 45 minutes de danse africaine, le samedi 11 mars à 14 h, à la salle de conférence de la bibliothèque de Yellowknife. Inscrivez-vous en communiquant au 920-5642. Gratuit. Pour les 4 ans et plus!

Hay River en santé

La collectivité de Hay River est en forme grâce au Défi Passeport Santé, qui s'est déroulé au cours de la semaine du 6 mars : marche rapide, ski de fond, baignade et bouffe santé. Une initiative de l'Association franco-culturelle de Hay River et du Réseau TNO Santé en français.

Les élèves de la semaine



Jackson Fuller — 2e année
École Boréale

Jackson est un garçon brillant qui aime apprendre. Il aime poser des questions et parler de ses expériences de vie. C'est également un grand sportif qui aime le hockey. Il a des yeux qui brillent, un sourire éclatant et une énergie incroyable. Continue ton excellent travail en classe. Bravo Jackson!



Andrew Smith - 3e année
École Allain St-Cyr

Andrew participe activement en classe et est toujours de bonne humeur. Il est serviable, autonome et respectueux. Il travaille bien en groupe et adore lire des bandes dessinées. De plus, Andrew aime les mathématiques et jouer au hockey. Bravo, Andrew!



direction.aquilon@northwestel.net
ou directement dans la section commentaire des articles de
www.aquilon.nt.ca

Éditorial

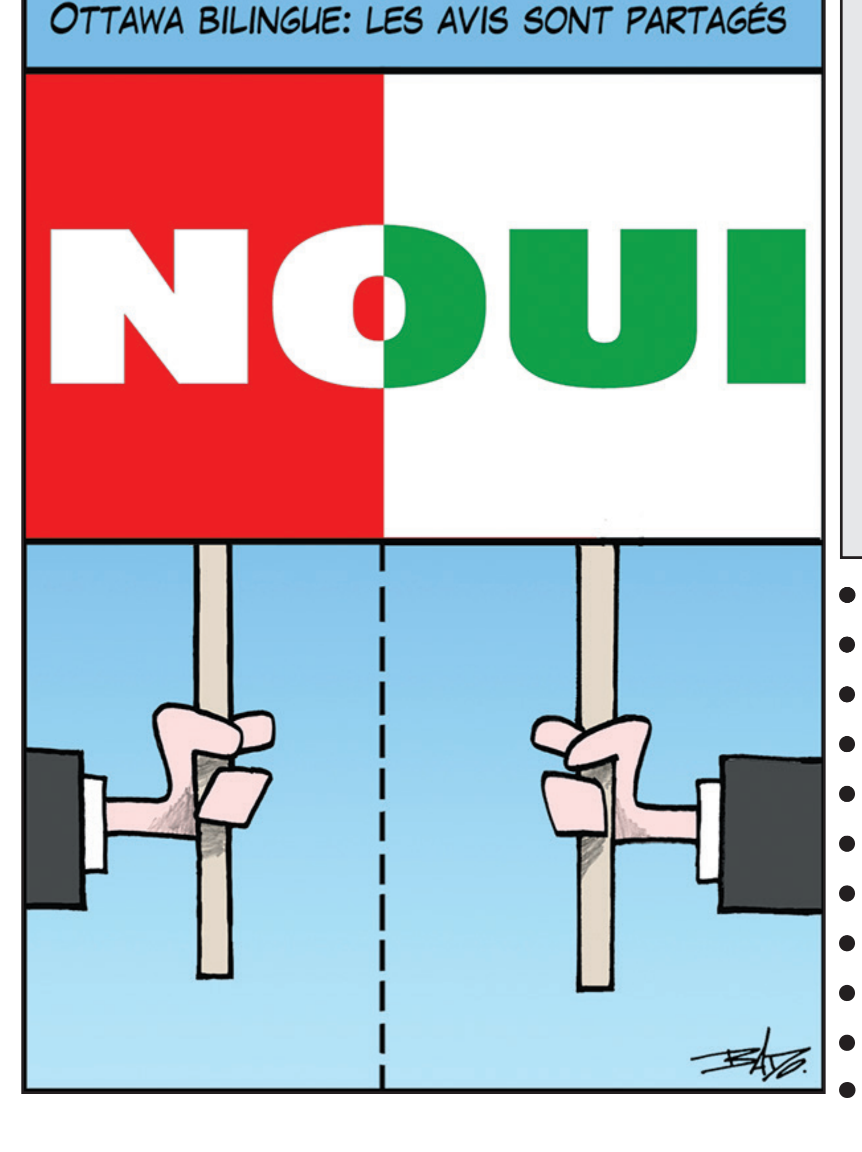
Proposition indécente?


Karine Massé

En ce mois de *L'Aquilone*, faut-il réinventer la pornographie? Taboue un peu, beaucoup, à la folie ou pas du tout; elle est partout, s'invitant insidieusement dans votre lit.

Le mot pornographie dérive du grec *pórnê* (prostituée) et *gráphê* (peindre/décrire) et vise l'excitation libidinale du public par la représentation d'actes sexuels. Qui n'a pas furtivement regardé quelques images et films en ligne? La pornographie s'insinue dans votre imaginaire sans même y être invitée. Elle véhicule trop souvent une sexualité désâmée, dépourvue de complicité et partiellement déconnectée du couple. Elle transforme la femme (et l'homme) en un objet de consommation, déshumanisant l'être derrière la scène de cul.

Selon Statistique Canada, 21 362 agressions sexuelles ont été déclarées en 2015. Toujours selon l'agence canadienne, 78 % des agressions n'étaient pas signalées à la police en 2009. La « pornographisation » de la sexualité contribue-t-elle à la violence sexuelle? Et si cette femme qui fait bander vos amis virtuellement était votre mère, votre sœur, votre fille, votre amoureuse? Y prendriez-vous autant de plaisir? En face de votre partenaire, cherchez-vous (sciemment ou pas) à reproduire certaines scènes inspirées de la porno? En cette ère féminine, voici une proposition : devenez metteur en scène et prenez le rôle principal de votre film. Laissez tomber vos culottes et démarrez l'improvisation à la recherche de connexion, de sensation, seul ou accompagné. Une pornographie conSENSUELLE! Exercice tout simple. Assoyez-vous face à votre partenaire, genoux qui se touchent, et regardez-vous droit dans les yeux pendant 2 minutes. Répétez et allongez la séance au quotidien. Connectez-vous à une autre fréquence, bien réelle celle-là!





C.P. 456, Yellowknife, NT, X1A 2N4
Tél. : (867) 766 5172
Courrier électronique : direction.aquilon@northwestel.net
Sur le web : www.aquilon.nt.ca

Directeur et rédacteur en chef : Maxence Jaillet
Journalistes : Sandra Inniss, Nicolas Servel
Correction d'épreuve : Anne-Dominique Roy

L'Aquilon est un journal hebdomadaire publié le vendredi à 1000 exemplaires.
L'Aquilon est la propriété des Éditions franco-ténoises/L'Aquilon et est subventionné par Patrimoine canadien.
Sauf pour l'éditorial, les textes n'engagent que la responsabilité de leur auteur(e) et ne constituent pas nécessairement l'opinion de L'Aquilon. Toute correspondance adressée au journal doit être signée et accompagnée de l'adresse et du numéro de téléphone de l'auteur(e). La rédaction se réserve le droit de corriger ou d'abréger tout texte. Dans certains cas où les circonstances le justifient, L'Aquilon accèdera à une requête d'anonymat.
Toute reproduction partielle est fortement recommandée à condition de citer la source.
L'Aquilon est membre de l'Association de la presse francophone (APF). N° ISSN 0834-1443.





Représentation commerciale nationale
Lignes Agates Marketing
1-866-411-7486

la féminité

Diane Boudreau

Artiste de Yellowknife sélectionnée dans le cadre du concours la féminité. Son oeuvre en page 4 représente la femme associée au paysage : La féminité c'est comme un paysage vu de points de vue différents!



http://nwtarts.com/artist-profile/diane-boudreau



la féminité, Acrylique sur toile, Diane Boudreau, 2017

Récompenses féminines

Une femme près de la rue

Son implication a été reconnue lors de la Journée internationale des femmes, à l'occasion de la remise des prix Wise Women 2017 du Conseil sur la condition de la femme des Territoires du Nord-Ouest. Lydia Bardak partage sa vie avec les personnes qui vivent dans les rues de Yellowknife.

Sandra Inniss

Elle se rappelle d'un professeur qui lui a dit, un jour, *il y a seulement deux façons de changer le monde : l'amour et la haine*. « Nous avons besoin de plus d'amour, de tolérance et de patience et ça commence avec des choses simples », explique Lydia Bardak.

Prendre le temps, dire bonjour, sourire à quelqu'un.

Pour elle, soutenir les personnes qui vivent dans la rue, ce n'est pas de l'ordre du volontariat. « C'est juste d'aller marcher. Ça te prend quelques minutes. Honnêtement, parfois il n'y a rien que je puisse faire. Mais juste partager un fou rire ou un sourire... »

Lorsque Lorraine Phaneuf du Conseil sur la condition de la femme des Territoires du Nord-Ouest lui téléphone, elle croit qu'une des personnes qu'elle a elle-même mises en candidature a gagné. « J'étais tellement heureuse. Et elle m'a dit : "non, TU as gagné". Quoi? Ce fut un gros choc pour moi, parce que j'avais recommandé deux autres femmes », raconte Mme Bardak.

C'est Lynn Brooks, récipiendaire du prix en 2009, qui propose sa candidature avec une cosignataire, Barbara Barnet, une bonne amie de Mme Bardak.

Un prix important, de l'avis de la nouvelle récipiendaire, parce qu'il souligne les figures de leadership féminin, souvent en arrière scène. Humble, elle ne fait toutefois pas référence à son travail, mais plutôt, de manière générale, à toutes ces femmes qui créent du changement bénévolement dans leur communauté.

Mère des rues

Sortir les vendredis et samedis soirs a fait partie du quotidien de cette femme pour diriger des âmes vers un taxi afin qu'elles se rendent à la maison ou au refuge. Elle a d'ailleurs mis en place une équipe de citoyens-répondants, qui allaient volontairement en paire marcher dans le centre-ville.

Elle raconte : « On était le plus occupés entre 17 h et 19 h le soir, quand il y avait un manque de service, parce qu'aucun des refuges n'était ouvert à cette heure-là. On allait à la bibliothèque, au bureau de poste, au centre d'achats et on interagissait avec les gens, pour aider à garder les choses calmes en quelque sorte. Aux alentours de 19 h, on marchait vers l'Armée du salut et amenait tout le monde pour s'assurer qu'ils arrivent à temps pour leur souper. »

Ce qu'elle fait encore aujourd'hui, vivant au centre-ville de Yellowknife. Lors d'une pause de travail, elle sort quelques minutes pour se dégourdir, passe au centre d'achats, par la bibliothèque : « je parle avec des gens et ça me donne un peu d'exercice et ça change l'air. Si je peux aider quelqu'un, tant mieux. »

Parcours de vie

Lydia Bardak a de nombreuses années d'expérience de travail auprès de personnes handicapées et a été directrice de la Société John Howard pendant 12 ans.

Elle a fait ses études à l'Université d'Alberta, où elle s'est impliquée bénévolement. « Nous faisions des lectures et des enregistrements pour les étudiants aveugles. Il n'y avait pas de *ebooks* encore, à cette époque. Alors j'ai fait l'enregistrement des manuels volontairement. »

À cet endroit, elle rencontre une femme qui travaille pour l'Institut national canadien pour les aveugles, qui devient une source d'inspiration. Elle était éducatrice en orientation et mobilité et « montrait aux personnes aveugles à utiliser leur canne blanche ». Peu de temps après, Lydia deviendra elle-même éducatrice, en partie à Yellowknife.

Après d'autres projets ailleurs au Canada, elle décide de revenir aux Territoires du Nord-Ouest et offre ses services à titre de bénévole à la John Howard Society. « Le directeur en poste partait, alors le conseil d'administration m'a demandé si je voulais prendre le poste et j'ai pensé que je pourrais le faire pour quelques mois, mais ça a duré 12 ans. » Comme directrice de la société, sa passion était d'offrir du service de première ligne.

Selon elle, son rôle en tant que leader était davantage de sensibiliser la population, d'aider les personnes à prendre responsabilité de leurs actes tout en évitant un dossier criminel, de trouver des solutions hors cour.

Sa compréhension des déficiences physiques et mentales teinte son approche d'intervention auprès des personnes de la rue : « Plusieurs personnes regardent les gens dans la rue, hochant la tête, décrivant des comportements bruyants, odieux, etc. Je vois des handicaps qui sont si flagrants et me demande comment on peut servir notre population vulnérable, qui vit avec des déficiences, aussi mal? Et les blâmer ? »

Donner sans limite?

« Pour faire ce type de travail, on doit prendre soin de soi. On doit aussi avoir quelqu'un à qui parler, parce que parfois, les histoires sont très lourdes et les personnes ont des vies tragiques, alors c'est important de pouvoir se tourner vers un collègue ou un ami pour en parler », explique Lydia Bardak.

Elle décrit ses activités bénévoles ailleurs que dans la rue comme étant un loisir : « Je suis membre du Rotary Club de Yellowknife et du NACC, ça me donne un bon équilibre avec la rue. »



Lydia Bardak (Crédit photo : Sandra Inniss)

Hommage

Une pionnière décède

La collectivité de Fort Smith est en deuil : Monique Bird s'est éteinte le 4 mars 2017. Une femme qui a nourri la flamme francophone depuis les années 80.

Sandra Inniss

Impliquée auprès de l'Association des francophones de Fort Smith (AFFS), Monique Bird est l'une des pionnières francophones aux TNO, avec Jeanne Dubé. « Ce sont des femmes qui n'ont jamais lâché. Elles sont restées francophones jusqu'au bout », relate Marie-Christine Aubrey, une amie de Mme Bird et résidente de Fort Smith.

Jeanne Leguerrier était aussi impliquée au sein de l'association de Fort Smith. Elle se souvient : « Monique était l'une des premières à commencer l'Association ici. Elle et Gysèle Soucy, le samedi matin... les enfants voulaient apprendre le français, elles faisaient des activités avec eux et leur apprenaient le français. Il n'y avait pas de français à l'école ».

Pouvoir s'exprimer dans sa langue maternelle était important pour Mme Bird. Marie-Christine Aubrey l'a bien compris et lui rendait visite régulièrement. « Vieillir dans une autre langue, c'est difficile, raconte-t-elle. C'était une francophone dans l'âme, jusqu'au bout. On perd une amie. »

« C'est Monique, la première personne qui est venue vers moi quand je suis arrivée à Fort Smith, poursuit Mme Aubrey. C'est elle qui m'a montré le chemin, de bons conseils, de bonnes idées... C'était une femme réservée, mais qui savait partager. Une belle âme, très franche, très directe. C'est comme ça que je l'ai connue ».

Gisèle Soucy, qui a travaillé à l'école Joseph Burr Tyrrell, se souviendra de l'ancienne présidente de l'AFFS comme d'une amie sur qui l'on pouvait compter. « Et c'était une femme forte, qui a élevé ses enfants toute seule, elle avait du caractère. Enseignante, elle était pleine d'idées, des choses plaisantes pour les étudiants. »

De Winnipeg à Fort Smith

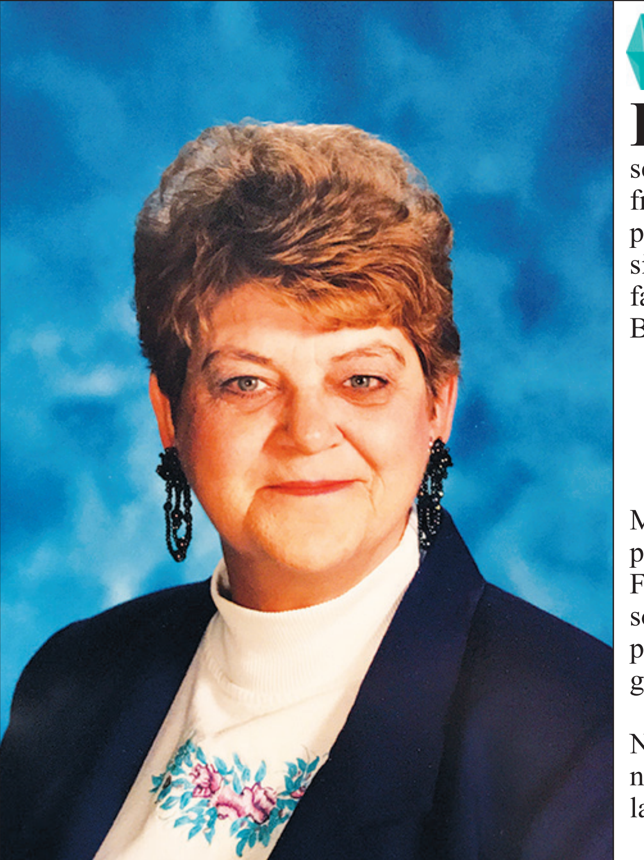
Native d'un petit village près de Winnipeg, Monique Bird grandit au Manitoba. Elle arrive aux Territoires du Nord-Ouest comme enseignante à Fort Simpson en août 1963, puis s'installe à Yellowknife, où elle rencontre son époux et se marie en 1965.

Monique Bird a une fille de trois ans, et des jumeaux âgés de trois mois lorsque son mari décède en 1971. « Elle n'a jamais baissé les bras », souligne sa fille Roxanne.

En 1975, elle enseigne le français à Pine Point pendant 13 ans, puis retourne à Winnipeg pour une année universitaire. Elle revient avec ses enfants dans le Nord, cette fois à Fort Smith, en 1987, et commence à y enseigner le français en 1988.

Les enfants de Mme Bird se souviendront d'elle comme étant une battante, aidante, toujours présente dans leur vie.

Avec des propos recueillis par Marie-Christine Aubrey.





Ode à la femme

Je me réveillais les matins
Avec elle à mes côtés

Entre ces murs qui avaient gardé
Le souvenir de nos secrets,
Des enfants avaient jailli,
S'en étaient allés de leurs vœux

De ce lit, de cette fenêtre ou par cet air
Que nous respirions depuis des ans,
Des bouffées de passions avaient fusé
Que côtoyaient nos déboires
Sur les sentiers douteux des bonheurs promis

La loi était venue d'un côté,
Nous avait réunis au milieu d'un chemin discret
Qui nous avait consacré l'un à l'autre pour de bon

Or, même désabusée,
Même dans l'intimité confuse de notre folie commune,
Elle demeura toute à mes côtés !

De sorte qu'il m'était donné de craindre
Cet être qui, pour de raisons obscures,
Avait choisi d'être la compagne de l'homme

(Nancy, France, 20 juin 1995, 03h56)

Extrait de « Mes mots en mémo »
(Recueil de poèmes en préparation, IIIème partie : Amours en vrac)
Isidore Guy Makaya



Visite de l'Assemblée législative et du musée!

Le **vendredi 10 mars** 2017

Lieu et heure de rencontre :
Bureau de Jestine, Collège Aurora, **4509 avenue Franklin** à 10 h
Visite de l'Assemblée Législative : 10 h 30 à 11 h 45

Dîner (compris) : de midi à 13 h 30
Visite du Centre du patrimoine septentrional Prince-de-Galles : 14 h à 15 h
Fin des activités : 15 h

Isidore et Jestine se feront un plaisir de vous renseigner sur le remarquable édifice de l'Assemblée législative, le gouvernement de consensus des Territoires du Nord-Ouest et les valeurs traditionnelles de la population ténoise.
Après un dîner offert gracieusement, nous visiterons le Centre du patrimoine septentrional Prince-de-Galles pour apprendre davantage sur l'histoire, le peuple, la culture et l'art du Nord.

Il y aura aussi des PRIX à gagner!

Pour tout renseignement, veuillez communiquer avec :
Isidore, au 867-920-2919 #262, ou à immigrationtno@franco-nord.com
Jestine, au 867-920-3279, ou à jamora@auroracollege.nt.ca



Les participants du cours de secourisme en français de l'Administration des services de santé et sociaux de Hay River avec Stéphane Sévigny, leur instructeur. (Crédit photo : Sheilany Bouchard)

Conseiller communautaire

Projet
L'Administration des services de santé et des services sociaux de Hay River (ASSSSHR) reconnaît la nécessité d'examiner l'accès aux rendez-vous à la clinique de Hay River. Nous souhaitons recueillir les commentaires de patients et de familles afin d'améliorer l'accès de chacun aux services offerts par la clinique.

Portée
Le présent projet vise à travailler avec des résidents de la collectivité afin de recommander des stratégies et un modèle de rendez-vous pour la clinique de Hay River, avec lesquels l'ensemble de la collectivité serait d'accord.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez notre site Web au www.hayriverhealth.ca ou la page Facebook du Centre de santé régional de Hay River.

Date limite
24 mars 2017

Pour obtenir un exemplaire de la description de poste bénévole ou pour envoyer une lettre de motivation, veuillez communiquer avec Paul Power, adjoint de direction, par télécopieur au 867-874-8141 ou par courriel à paul_power@gov.nt.ca.

***Avis** : Il se peut que les photos et les renseignements relatifs à ces réunions soient affichés sur le site Web de l'ASSSSHR.*

Hay River Health and Social Services Authority
Administration des services de santé et des services sociaux de Hay River

ÉQUILIBREZ votre vie. VIVEZ pleinement.



Venez travailler avec nous!

Le gouvernement des Territoires du Nord-Ouest (GTNO) offre des programmes et des services à plus de 44 000 résidents répartis dans 33 collectivités à travers les Territoires du Nord-Ouest. Pour remplir cette mission, nous avons besoin d'une équipe talentueuse et diversifiée d'employés dévoués et représentatifs du public que nous servons.

Faire carrière au GTNO, c'est saisir l'occasion d'avoir un métier qui a du sens, tout en bénéficiant d'un généreux salaire et d'avantages sociaux intéressants (retraite, congés payés, assurance-maladie).

Consultez le site **www.travaillezaugtno.ca** dès aujourd'hui. Découvrez les dernières offres d'emploi et rejoignez notre groupe de talents afin de recevoir des avis automatiques pour les postes qui vous intéressent.



www.travaillezaugtno.ca

Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest





Gouvernement du Canada | Government of Canada

INVITATION À SOUMETTRE UNE DÉCLARATION D'INTÉRÊT CONCERNANT LA DISPONIBILITÉ DE LOGEMENTS À LOUER DANS LA VILLE D'IQALUIT (NUNAVUT)
NUMÉRO DE DOSSIER : NU IQ 001

Travaux publics et Services gouvernementaux Canada invite toutes les parties intéressées à soumettre une réponse, au plus tard le 24 mars 2017, concernant des logements à louer dans des immeubles situés à Iqaluit, pour un bail de cinq ans débutant le ou vers le 1er juillet 2017. L'information fournie pourrait également servir à combler d'éventuels besoins de location futurs.

Pour répondre à cette invitation et en voir la version intégrale, veuillez consulter le www.achatsetventes.gc.ca/biens-et-services/location-de-biens-immobiliers ou communiquer avec Colleen Hauber au 780-619-2607



La fiche santé

Respirer façon yogi

La propriétaire du studio de yoga Luscious Life, Krystal Thompson, décrit les bienfaits du yoga. En bonus : un exercice de respiration simple à réaliser.

Krystal Thompson pratique le yoga depuis 1997 et obtient sa formation professorale à Rama Lotus, à Ottawa, en 2010. Sa pratique personnelle lui permet de vivre plus positivement et de gérer son stress.

« Il y a beaucoup de raisons qui font en sorte que le yoga aide à la gestion du stress. Une personne commence habituellement avec les postures, un peu de respiration et un peu de relaxation », explique-t-elle.

Bénéfices de la pratique

Le corps, le mental et l'esprit.

« Au niveau du corps, une personne qui vit beaucoup de stress aura beaucoup de tensions et sera inconfortable dans son corps. Le mouvement et les étirements sont très bien pour ça. »

Le yoga est aussi bénéfique pour le mental parce qu'il permet aux pensées de défiler plus lentement. « On a la possibilité de choisir des pensées plus positives », ce qui a une influence sur l'humeur, décrit la professeure.

« C'est également une occasion d'introspection, parce qu'une part du yoga est aussi l'étude de soi. En sanskrit, on dit svadhyaya, [qu'on retrouve sous les *niyamas*] des huit étapes du yoga de Patanjali. »

Elle ajoute que les bienfaits du yoga sont systémiques, que les exercices pour le corps améliorent l'état mental et que cela facilite la respiration. Elle note qu'il en est de même pour l'obtention d'effets positifs sur l'esprit.

Des messages pour le corps

« Quand une personne est stressée, elle respire de façon superficielle dans la poitrine et ça dit au corps qu'elle est stressée. Tandis que si la respiration va dans le ventre et non dans la poitrine, ça envoie un message au corps qui dit de se relaxer », de dire Mme Thompson.

Dans les huit étapes du yoga de Patanjali, la respiration — en sanskrit *pranayama* — est une pratique plus avancée que les postures. Certaines pratiques de *pranayama* requièrent, par exemple, de retenir la respiration. Il existe toutefois des exercices simples à réaliser, pour ralentir le rythme.

La respiration abdominale guidée

Krystal Thompson décrit les étapes de la respiration abdominale :

- Commence d'abord avec les yeux fermés : on est très occupés avec le monde extérieur, et avec les yeux fermés, c'est plus facile d'aller vers le monde intérieur.
- Avec l'attention dirigée vers le monde intérieur, tu peux aller dans le ventre et juste commencer à sentir le mouvement de la respiration dans ton ventre.
- Imagine un ballon dans ton ventre. Quand tu inspires, le ballon gonfle et quand tu expires, le ballon devient plus petit.
- Respire comme ça, sens le ballon se gonfler à chaque inspiration et devenir plus petit à chaque expiration, en essayant de ralentir les respirations.

Cette pratique est une bonne méthode pour commencer le yoga : « Tout le monde peut faire ça, si tu es en vie, tu peux respirer. Pour les grandes émotions, la tristesse, la colère, c'est bon d'essayer cette respiration, ou après un moment où on est très stressés, comme après les examens. C'est bon aussi pour les personnes qui travaillent avec beaucoup de stress. Tu peux le faire pour recevoir les bénéfices de la respiration, sans que quelqu'un en ait connaissance, n'importe où », conclut Mme Thompson.

> « *Le chakra vert est le chakra du cœur. Pour moi, c'est la place de l'amour inconditionnel et c'est le lieu de transition entre les choses matérielles et spirituelles. Je pense que c'est très beau, l'idée de la transition entre l'espace matériel, spirituel par l'amour.* »

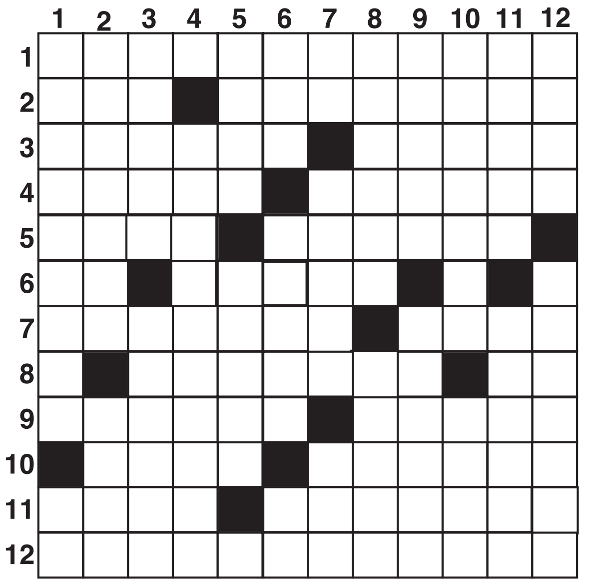
Cette initiave est rendue possible grâce au financement de Santé Canada, dans le cadre de la Feuille de route pour les langues officielles du Canada 2013-2018 : Éducation, Immigration, Communautés.





MOTS CROISÉS

Nº 495



HORIZONTALEMENT

1- Débandade générale due à une panique.
2- Ville d'Allemagne. – Fit payer un prix excessif.
3- De la couleur du poil du loup. – Avoir à la main.
4- Informe par lettre. – Commissaire élu pour procéder au recouvrement des dettes de l'État.
5- Précieux. – Période de 40 jours consacrée à la pénitence.
6- Personnel. – Vomit.
7- Mettre en colère. – Filet pour prendre des poissons.
8- Donnera du mouvement. – Adverbe.
9- Bâtiment ponté destiné à la navigation. – Dans la parenté.
10- Mentionne. – Supprimés.
11- Va ça et là, à l'aventure. – Peintre décorateur français (1700-1777).
12- Opération par laquelle une compagnie d'assurances se couvre, en partie, en se faisant assurer par d'autres compagnies (pl.).

VERTICALEMENT

1- Action de choisir des personnes qui conviennent le mieux. – Infinitif.
2- Blesser, défigurer. – Irritant au coût.
3- Affaiblissement. – Enlèvera de force.
4- Puretés, candeurs.
5- Époques. – Déploie en long et en large.
6- Substance hallucinogène. – Entremets plus ou moins liquide. – Prêt pour le bain.
7- Indéfini. – Insecte dont la larve dévore les jeunes pousses de blé. – Poisson comestible.
8- Jaunisse. – Dirigea un navire sur une route déterminée.
9- Idéaliste, rêveur. – Inconvénient accompagnant inévitablement un plaisir.
10- Adversaire. – Interjection.
11- Harmonie. – Permet.
12- Imbécile. – Disciplines de vie.

RÉPONSE DU Nº 495



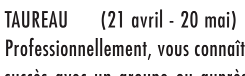
Horoscope

SEMAINE DU 12 AU 18 MARS 2017

Signes chanceux de la semaine : Capricorne, Verseau et Poissons


Bélier

BÉLIER (21 mars - 20 avril) Au travail, vous devrez négocier avec des groupes afin d'établir une entente à la suite d'un important conflit. Vous serez très actif dans le domaine syndical ou même auprès de votre communauté.

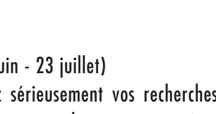


Taureau

TAUREAU (21 avril - 20 mai) Professionnellement, vous connaîtrez un immense succès avec un groupe ou auprès des gouvernements. Côté santé, vous serez très surpris des soins reçus pour mettre fin à un vieux problème.


Gémeaux

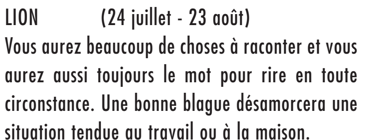
GÉMEAUX (21 mai - 21 juin) Vous n'aimerez pas être sous les projecteurs trop longtemps. Sauf qu'en accomplissant un grand exploit, il est normal d'être chaleureusement applaudi pendant un bon moment.



Cancer

CANCER (22 juin - 23 juillet) Vous commencerez sérieusement vos recherches pour trouver un nouveau logement ou même pour acheter une nouvelle maison. Vos enfants vous feront vivre un grand moment de bonheur.


Lion



LION (24 juillet - 23 août) Vous aurez beaucoup de choses à raconter et vous aurez aussi toujours le mot pour rire en toute circonstance. Une bonne blague désamorcera une situation tendue au travail ou à la maison.


Vierge

VIERGE (24 août - 23 septembre) Vous vous lancerez dans le magasinage de manière compulsive. Vous aurez aussi un grand besoin de bouger et de vivre de belles expériences. Inutile de vider votre compte de banque.

Balance

BALANCE (24 septembre - 23 octobre) Il serait bon de prendre le temps de vous reposer adéquatement afin d'amorcer la semaine du bon pied. Vous aurez besoin de toutes vos heures de sommeil pour être efficace.

Scorpion

SCORPION (24 octobre - 22 novembre) Vous serez très créatif. Vous vous inspirerez de différentes cultures et des autres sociétés. Vous planifierez sûrement des vacances à l'étranger prochainement.

Sagittaire

SAGITTAIRE (23 novembre - 21 décembre) Vous serez très heureux de découvrir qu'une immense clientèle recherche vos produits et vos services. L'abondance de travail vous procurera la possibilité de développer de nouveaux projets.

Capricorne

CAPRICORNE (22 décembre - 20 janvier) Un voyage se dessinera à l'horizon. Vous pourriez même envisager d'aller travailler à l'étranger afin d'y vivre de nouvelles expériences plus enrichissantes. Une formation sera des plus profitables.



Verseau

VERSEAU (21 janvier - 18 février) Devant un grand besoin de changement, vous vous laisserez guider par une petite voix qui vous invitera à vivre davantage de passion et d'aventure. Vous élargirez vos horizons considérablement.


Poissons

POISSONS (19 février - 20 mars) Vous trouverez çà et là les bons renseignements pour développer votre nouveau chemin de vie. Vous aurez besoin de déployer toute votre passion et votre joie de vivre pour les années à venir.